

●食事のポイント



昔は、妊婦は「赤ちゃんの分と2人分食べなさい」などと言われてきましたが、現在の妊婦の健康管理では、食べ過ぎないことが大切なポイントです。食材や調理法を工夫して、バランスのよい食生活を心がけましょう。

エネルギー



1日あたりの増加分は「ほんの心もち増やす」程度です。増加分は、糖質や脂質ではなく、たんぱく質でとりましょう。

カルシウム



妊娠中はカルシウムの吸収率が非妊娠時より多くなるので、特に多く摂る必要はありません。牛乳・乳製品に偏らず、いろいろな食材からカルシウムを摂るように心がけましょう。

鉄

お母さんと赤ちゃんの2人分の血液をつくるために、非妊娠時より多く必要です。お母さんが分娩時に失う血液と赤ちゃんが生まれてから使う鉄分の貯蔵分を含めると随分と必要になります。妊娠中期・後期は意識してとるように心がけましょう。

塩

塩分をとりすぎると、体内に水分を取り込もうとする働きがおきて、体重の増加、高血圧、むくみの原因になります。妊娠中はなるべく減塩を心がけましょう。

ビタミン

妊娠中は体の代謝が向上し、ビタミン類も多く必要になります。また、子宮が大きくなって腸も圧迫されるため、腸の動きが悪くなって便秘しやすくなります。新鮮な野菜や果物で便通を整えましょう。



●妊娠高血圧症候群について・・・

妊娠高血圧症候群は妊娠20週以降、分娩12週まで高血圧が見られる場合、また高血圧にたんぱく尿を伴う場合のいずれかの症状が出た場合は妊娠高血圧症候群です。妊娠高血圧症候群になってしまうと、食事が制限されたり安静を強いられます。楽しいはずのマタニティーライフが辛いものにならないためにも食事には十分気を付けましょう。

減塩のPoint



塩分のとりすぎは、高血圧やむくみを引き起こし、妊娠高血圧症候群の原因となります。また、味つけが濃いと、ついつい主食を食べすぎてエネルギーオーバーになりがちです。

工夫

- ・しょうゆはかけるよりつけて
- ・麺類の汁は全部飲まない
- ・天然だしやうまみを利用
- ・つけものは控えめに
- ・うす味調理
- ・新鮮な材料を使って香りや風味をいかす
- ・果物や酢の酸味や香辛料いかす
- ・外食・加工食品は控えめに

塩分1gってどのくらい？

しょうゆ $\frac{1}{2}$ 甘み $\frac{1}{2}$ 中濃ソース $\frac{1}{2}$ ケチャップ
小さじ1 $\frac{1}{2}$ 大さじ1 $\frac{1}{2}$ 大さじ1 $\frac{1}{2}$ 大さじ2弱

目標
1日6.5g以下

